

Pasta integrale con crema di verdure e noci



Gusto e salute possono andare di pari passo. Provate la nostra ricetta per la pasta sana per il cuore:

Ingredienti

- 200 g di pasta integrale
- 1 zuccina
- 1 peperone
- 1 carota
- 1 piccola cipolla
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Una manciata di noci
- 1 lattina di pomodori pelati
- Erbe fresche (basilico, prezzemolo)
- Sale e pepe

Preparazione

1. Cuocere la pasta secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Tritare la cipolla e soffriggerla in olio d'oliva. Aggiungere le verdure tagliate a cubetti e soffriggere brevemente.
3. Aggiungere i pomodori pelati e cuocere la salsa per circa 10 minuti. Condire con sale, pepe ed erbe aromatiche.
4. Tritare grossolanamente le noci e cospargerle sulla pasta con la salsa.

Buon appetito e buona salute!